

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kelincahan merupakan salah satu komponen dari kebugaran, sehingga jika kelincahan seseorang tidak optimal akan mempengaruhi kebugaran. Hal tersebut seiring dengan yang disampaikan oleh Lutan (2002) bahwa komponen kebugaran jasmani yang terkait dengan performa terdiri dari koordinasi, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, kekuatan dan waktu reaksi.

Menurut Karyono (2011) kelincahan merupakan salah satu komponen kesegaran motorik yang diperlukan untuk semua aktifitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya. Oleh karena itu untuk membentuk kelincahan, seorang anak diharuskan untuk sering bergerak aktif.

Penelitian yang dilakukan oleh Anwar (2005) menjelaskan bahwa anak-anak zaman sekarang cenderung lebih suka bermain secara pasif, yaitu menggunakan segala bentuk permainan elektronik yang berteknologi canggih sehingga menyebabkan anak cenderung kurang gerak. Padahal untuk membentuk kelincahan dibutuhkan tubuh yang harus sering bergerak aktif, salah satunya dengan bermain.

Bermain merupakan salah satu stimulus (perangsang) dari lingkungan yang dapat membantu memaksimalkan tumbuh kembang anak dan sebaiknya diberikan sedini mungkin, terutama pada anak usia 4-5 tahun. Pada masa ini perkembangan kemampuan yang dimiliki anak meningkat secara pesat sehingga membentuk

etika, kepribadian yang baik, kecerdasan, kemandirian, keterampilan dan produktivitas yang baik sehingga anak-anak dapat mengoptimalkan semua kemampuannya (Yuriastien dkk., 2009).

Adapun jenis permainan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kelincahan adalah *shuttle run*. Seperti yang telah diungkapkan oleh Restu (2009) *shuttle run* merupakan salah satu latihan yang dapat meningkatkan kelincahan, *shuttle run* adalah salah satu latihan kelincahan yang dilakukan dengan cara lari bolak-balik dari satu titik ke titik lainnya dengan jarak tertentu secara cepat.

Dari hasil observasi yang telah dilakukan peneliti di TK Taqiyya Kartasura dan TK Aisyiyah Gonilan yang berumur 4-5 tahun, bahwa anak-anak mendapatkan pelajaran untuk melatih kemampuan motorik kasar yang diberikan oleh wali kelas mereka minimal 1 kali dalam seminggu, sehingga dalam hal tersebut dapat membantu anak untuk mendapatkan stimulasi dalam meningkatkan kemampuan motorik kasar anak, namun stimulasi yang diberikan belum mengarah khusus untuk membentuk kelincahan. Kelincahan anak pada TK tersebut masih terbilang kurang dimana anak masih kesulitan membalikkan tubuhnya secara langsung pada saat berlari.

Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh permainan *shuttle run* terhadap peningkatan kelincahan anak usia 4-5 tahun.

B. Rumusan Masalah

Apakah ada pengaruh pemberian *shuttle run* terhadap kelincahan anak usia 4-5 tahun?

C. Tujuan Penulisan

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh *shuttle run* terhadap peningkatan kelincahan anak usia 4-5 tahun.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui pengaruh permainan *shuttle run*
- b. Untuk mengetahui kelincahan anak usia 4-5 tahun

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperluas ilmu pengetahuan tentang permainan yang digunakan untuk meningkatkan kelincahan anak.

2. Manfaat praktis

Hasil penelitian ini dapat mempunyai manfaat sebagai berikut :

a. Bagi orang tua

Menambah ilmu pengetahuan tentang cara meningkatkan kelincahan anak.

b. Bagi Fisioterapi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi sehingga dapat meningkatkan kualitas pembelajaran ilmu fisioterapi.

c. Bagi peneliti

Dapat dijadikan bahan kajian bagi peneliti selanjutnya sehingga didapatkan aspek yang lebih mendalam dan terbukti.